# mets GYM　レッスンスケジュール　2025年3月

## 月曜日

**2F**

- 10:40-10:55 柔軟体操 池田（グリーンスタジオ）
- 11:00-11:30 サーキットトレーニング 池田（メインスタジオ）
- 11:40-12:10 健康体操 池田（メインスタジオ）
- 14:30-15:00 姿勢改善講座 石末（メインスタジオ）
- 15:10-16:00 キックボクシング 初中級 田中満（メインスタジオ）
- 19:00-19:50 キックボクシング 初級 田中雄基（メインスタジオ）
- 20:00-20:20 脂肪燃焼サーキット（メインスタジオ）
- 20:30-21:00 テニス 初心 / 21:00-22:00 テニス 初級 森下（テニスコート）

**1F**

- 14:00～15:00 キックボクシング 初中級 田中満（トレーニングスタジオ）
- 18:00-19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田（トレーニングスタジオ）



## 火曜日

**2F**

- 10:40-10:55 からだほぐし 岸本（グリーンスタジオ）
- 11:00-11:50 朝ヨガ 岸本（メインスタジオ）
- 13:30-13:45 プチトレーニング 池田（グリーンスタジオ）
- 13:50-14:20 健康体操 池田（メインスタジオ）
- 14:30-15:00 ストレッチポール 池田（メインスタジオ）
- 18:40-19:20 キックボクシング フォームチェック 田中 満（グリーンスタジオ）
- 19:00-19:50 パワーヨガ 岸本（メインスタジオ）
- 20:00-20:45 ダンササイズ 岸本（メインスタジオ）
- 20:30-21:00 ちょこっとテニス 沖林（テニスコート）
- 21:00-21:15 暗闇アロマヨガ 岸本（グリーンスタジオ）
- 21:00-21:50 キックボクシングエクササイズ 林（メインスタジオ）

**1F**

- 15:00～19:00 忍者ナイン キッズスクール（トレーニングスタジオ）
- 19:30-20:30 キックボクシング 基本/実戦 田中 満 / 田中 翔 BFA限定（トレーニングスタジオ）

## 水曜日

**2F**

- 10:50-11:20 健活ウォーキング 岸本（グリーンスタジオ）
- 11:30-12:00 ストレッチポール 中岡（メインスタジオ）
- 13:00-13:50 ダンササイズ 岸本（メインスタジオ）
- 14:00-14:30 フローヨガ 岸本（メインスタジオ）
- 18:00-18:30 体幹トレーニング＆柔軟 池田（メインスタジオ）
- 18:50-19:20 サーキットトレーニング 池田（メインスタジオ）
- 19:30-20:20 ヨガ 浅井（メインスタジオ）
- 19:30～19:55 腹筋サーキット 池田（グリーンスタジオ）
- 20:00-20:15 柔軟体操 池田（グリーンスタジオ）
- 21:00-21:50 キックボクシング 高木（メインスタジオ）

**1F**

- 18:00-19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田（トレーニングスタジオ）
- 20:30-21:30 キックボクシング 基本/実戦 林 中嶋 BFA限定（トレーニングスタジオ）



## 木曜日

**2F**

- 11:00-11:30 ジムトレーニング 石末（メインスタジオ）
- 12:30-13:00 自重体幹トレーニング 石末（メインスタジオ）
- 13:30-14:00 テニピン 森下（メインスタジオ）
- 18:40～18:55 セルフDEもみほぐし 松井（グリーンスタジオ）
- 19:00～19:15 ストレッチヨガ 松井（グリーンスタジオ）
- 19:00～19:50 キックボクシング 初中級 島（メインスタジオ）
- 20:00-20:50 汗だくサーキット 松井（メインスタジオ）
- 21:00～21:30 ストレッチポール スタッフ（メインスタジオ）

**1F**

- 13:00-13:20 体力測定 石末・森下（トレーニングスタジオ）
- 15:00～19:00 忍者ナイン キッズスクール（トレーニングスタジオ）
- 19:30～19:50 体力測定 松井（トレーニングスタジオ）
- 20:00～21:00 総合格闘技 坂谷 BFA限定（トレーニングスタジオ）
- 21:10-22:10 キックボクシング 基本/実戦 島 坂谷 BFA限定（トレーニングスタジオ）

## 金曜日

**2F**

- 10:45-10:50 ラジオ体操 石末（グリーンスタジオ）
- 11:00-11:50 テニス 初心 森下（テニスコート）
- 12:00-12:15 ストレッチヨガ 石末（グリーンスタジオ）
- 14:00-14:50 ヨガ 浅井（メインスタジオ）
- 18:45-19:35 有酸素DE脂肪燃焼 松井（メインスタジオ）
- 19:40-19:55 骨盤ストレッチ 松井（グリーンスタジオ）
- 20:00-20:30 クボタ式サーキット 久保田・松井（メインスタジオ）
- 21:10-22:00 キックボクシング 基本 小林（メインスタジオ）

**1F**

- 18:00-19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田（トレーニングスタジオ）



## 土曜日

**2F**

- 11:00-11:30 キックボクシング 基礎～ 田中雄基（メインスタジオ）
- 14:00-14:30 ラインビート 石末（グリーンスタジオ）
- 19:00-19:50 バラエティレッスン スタッフが週替わりレッスンを行います。（メインスタジオ）

**1F**

- 9:30～13:00 忍者ナイン キッズスクール（トレーニングスタジオ）

## 日曜日

**2F**

- 無料でお子様やお孫様（小学生以上）と一緒にレッスンを受けることが出来ます。

**1F**

- 10:30-11:30 キックボクシング 親子＆初中級 小林（トレーニングスタジオ）



## 営業時間

月-金曜日
9:00～23:45

土曜日
9:00～21:00

日曜日
10:00～18:00

メインスタジオ
トレーニングスタジオ
グリーンスタジオ
アナザーエリア

公式LINE　公式HP

Instagram
※レッスンの変更・休講はストーリーにてお知らせいたします。

mets GYM　KICK BOXING BFA